

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA DI DESA BLULUKAN KECAMATAN COLOMADU,  
KABUPATEN KARANGANYAR**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh:

**BINTI RUMI MASFUFAH**

**J310 100 037**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2015**

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN TEKANAN PADA  
LANSIA DI DESA BLULUKAN KECAMATAN COLOMADU, KABUPATEN  
KARANGANYAR,**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh:

**BINTI RUMI MASFUFAH**

**J310100037**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2015**

PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI

**ABSTRAK**

**BINTI RUMI MASFUFAH. J310100037**

**HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN NATRIUM DENGAN TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA DI DESA BLULUKAN KECAMATAN COLOMADU  
KABUPATEN KARANGANYAR**

**Pendahuluan:** Lansia sangat rentan dengan berbagai penyakit yang bersifat sementara atau menahun diantaranya hipertensi. Beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi hipertensi antara lain: umur, jenis kelamin, merokok, stress, konsumsi alkohol, konsumsi garam dan obesitas. Asupan Makan yang berlebih dapat menyebabkan obesitas, misalnya karena penumpukan lemak. Faktor lain dari asupan makan yang dapat mempengaruhi tekanan darah, misalnya konsumsi natrium yang berlebih.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan asupan lemak dan natrium dengan tekanan darah pada lansia di Desa Blulukan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 43 dipilih dengan metode simpel *stratified sampling*. Data asupan lemak dan natrium diperoleh dengan menggunakan *Recall* konsumsi makan 24 jam selama 4 hari tidak berturut-turut dan data pengukuran tekanan darah diperoleh dari data posyandu bulan maret tahun 2015 yang dilakukan tenaga kesehatan. Uji kenormalan data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji hubungan menggunakan *rank sperman*.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan lemak paling banyak adalah asupan defisit 41,9%, asupan natrium paling banyak adalah asupan defisit 74,4% dan pengukuran tekanan darah menunjukkan tekanan darah normal 55,8%. Hasil uji hubungan nilai p value  $\geq 0,05$  (p 0,155 dan p 0,879),

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan asupan lemak dan natrium dengan tekanan darah pada lansia di Desa Blulukan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar.

Kata Kunci : Asupan lemak, natrium.  
Daftar Pustaka :40 : 2000-2014

NUTRITION SCIENCE PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
THESIS

ABSTRACT

**BINTI RUMI MASFUFAH. J310100037**

**THE RELATION BETWEEN FAT, SODIUM INTAKE AND BLOOD PRESSURE TO THE ELDERLY AT BLULUKAN VILLAGE COLOMADU SUBDISTRICT KARANGANYAR REGENCY**

**Introduction:** Elderly are very susceptible to various diseases either temporary or chronic diseases such as hypertension. The risk factors that influence hypertension are: age, sex, smoking, stress, alcohol consumption, salt consumption and obesity. The excessive food intake can cause obesity, for example the fat hoarding. Another factor of food intake which can affect blood pressure is excessive sodium consumption.

**Objective:** To find out the correlation between fat, sodium intake and blood pressure to the elderly at Blulukan Village Colomadu Subdistrict Karanganyar Regency.

**Research Method:** This research used *Cross Sectional* Design. The number of this research subject are 43 people using *Stratified* method. The data of fat and sodium obtained using *Recall* the eating consumption in 24 hours for 4 days irrespectively and the data of blood pressure measuring obtained from posyandu for March 2015 which done by paramedic. The data of normality test used *Kolmogorov-Smirnov* and the data of correlational test used *Rank Spearman*.

**Result:** The results showed that the most fat intake is the intake deficit of 41.9%, at most sodium intake is the intake deficit of 74.4% and a normal blood pressure measurement 55.8%. Test results correlation value  $p > 0.05$  ( $p$  0.155 and  $p$  0.879)

**Conclusion:** There is no correlation between fat, sodium intake and blood pressure to the elderly at Blulukan Village Colomadu Subdistrict Karanganyar Regency.

Keyword : **Fat intake, sodium.**  
Bibliography : 40 : 2000-2014

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Asupan Lemak dan Natrium dengan  
Tekanan Darah pada Lansia di Desa Blulukan  
Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.  
Nama Mahasiswa : Binti Rumi Masfufah  
Nomor Induk Mahasiswa : J310100 037

Telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi  
Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
pada tanggal 7 Juli 2015 dan telah diperbaiki  
sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, Juli 2015

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Siti Zulaekah, A., M.Si

NIK/NIDN.751/06-1612-7501

  
Isnaini Herawati, SSt.FT., MSc

NIK/NIDN. 748/06-1412-7401

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

  
Setyaningrum Rahmawaty, A, M.Kes., PhD

NIK/NIDN. 744/ 06-2312-7301

## PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Lemak dan Natrium dengan  
Tekanan Darah pada Lansia di Desa Blulukan  
Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar  
Nama Mahasiswa : Binti Rumi Masfufah  
Nomor Induk Mahasiswa : J 310 100 037

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi  
Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan pada tanggal 7 Juli 2015  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, Juli 2015

Penguji I : Siti Zulaekah, A., M.Si

(  )

Penguji II : Endang Nur W, SST, M.Si. Med

(  )

Penguji III: Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gizi

(  )

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwaji, M.Kes

NIP/NIDN. 195311231983031002/00-2311-5301

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 31 Juli 2015



Binti Rumi Masfufah

## MOTTO

“Allah akan menolong seorang hamba, selama hamba itu senantiasa menolong saudaranya”

(HR. Muslim)

Keinginan yang kuat untuk meraih kesuksesan, ditentukan oleh besarnya mimpi dan kekuatan untuk mengatasi kekecewaan yang pernah dialami

(Penulis)

“sesungguhnya dalam kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu usaha) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmu lah hendaknya kamu berharap”

(Q.S. Al-Insyiroh ayat 6-8)

“Barang siapa mempermudah kesulitan orang lain maka Allah akan mempermudah urusannya di dunia dan akhirat”

(HR. Muslim)

Raih apa yang kamu impikan dengan menghilangkan kata tidak bisa dan tidak mungkin dari pikiran dan perkataan

(Penulis)



## PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan sebuah karya yang penulis persembahkan kepada:

1. Ibunda Hj. Tumini tercinta atas semangat, dukungan doa yang tiada henti-hentinya, Ayahanda Almarhum Rustam Hadi tercinta, sebagai ungkapan rasa hormat dan baktiku karena sudah memberikan nasihat yang sangat bermanfaat untuk masa depanku walaupun sekarang berada di surga.
2. Keluarga besarku dan kakak-kakakku yang senantiasa membantu. Terima kasih atas motivasi, dukungan serta doanya untukku.
3. Sahabat-sahabatku Arif, Raditya, Rahma, Nabila, Harum, Dinar, fina yang selalu membantuku dalam suka maupun duka, selalu mendukungku, selalu mendengarkan keluh kesahku. Terima kasih atas semua waktu, semangat, dan kasih sayang kalian selama ini.
4. Semua teman-teman seperjuangan Gizi S1 angkatan 2010, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan dan kerjasamanya.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Binti Rumi Masfufah

Tempat / tanggal lahir : Sumber Hidup, 10 Desember 1992

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Desa Sumber Hidup, Rt 04/04, Kec. Pedamaran Timur, Kab. Ogan Komering ilir. Sumatera Selatan

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Dharma Wanita tahun 1998

2. Lulus SD Negeri 1 Sumber Hidup tahun 2004

3. Lulus SMP Negeri 2 Pedamaran tahun 2007

4. Lulus SMA Negeri 3 Kayuagung tahun 2010

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti haturkan kehadiran Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Asupan Lemak dan Natrium dengan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Blulukan Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar”.

Penulis menyadari banyak memiliki keterbatasan dalam menyelesaikan skripsi ini, namun berkat bantuan dan arahan dari semua pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., PhD, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Siti Zulaekah, A., M.Si selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasehat dan berbagai arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Isnaini Herawati, SSt.FT., MSc selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasehat, motivasi dan berbagai arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Segenap Dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih atas Ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama studi.

6. Kepada Puskesmas Colomadu II yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Kepala Desa Blulukan yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Rika Andayani, Amd., selaku pembimbing lapang yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, bantuan dan waktunya kepada penulis sehingga pengambilan data skripsi dapat berjalan dengan lancar.
9. Seluruh Kader Posyandu di Desa Blulukan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan untuk perbaikan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan menambah pengetahuan bagi yang membaca.

Surakarta, 31 Juli 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN .....	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	viii
RIWAYAT HIDUP .....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii

## BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan .....	4
D. Manfaat .....	5

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori .....	6
1. Lanjut Usia .....	6
2. Tekanan Darah.....	9
a. Klasifikasi Tekanan Darah .....	11
b. Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah .....	12
c. Gambaran Tekanan Darah pada Lansia .....	18
B. Kerangka Teori.....	21
C. Kerangka Konsep.....	22
D. Hipotesis.....	22

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	23
B. Waktu Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel .....	23
D. Variabel Penelitian .....	25
E. Pengumpulan Data .....	26
F. Langkah-langkah Penelitian .....	28
G. Pengolahan Data .....	30
H. Analisis Data .....	31

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	33
B. Karakteristik Subjek Penelitian .....	34
C. Asupan Lemak dan Natrium .....	36
D. Tekanan Darah .....	39
E. Hubungan Asupan Lemak dengan Tekanan Darah .....	40
F. Hubungan Asupan Natrium dengan Tekanan Darah .....	42
G. Keterbatasan Penelitian .....	44

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Tekanan Darah Menurut WHO .....	11
2. Definisi Operasional Variabel.....	26
3. Pengkodean Data .....	30
4. Kriteria Umur Subjek Penelitian .....	34
5. Karakteristik Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	35
6. Gambaran asupan Lemak Lansia .....	36
7. Gambaran asupan Natrium Lansia .....	38
8. Distribusi Tekanan Darah Lansia .....	40
9. Distribusi Tekanan Darah pada Lansia Berdasarkan Tingkat Asupan Lemak.....	41
10. Distribusi Tekanan Darah Pada Lansia Berdasarkan Tingkat Asupan Natrium .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori.....	21
2. Waktu Penelitian .....	22



## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
2. Formulir Karakteristik Responden, Pengukuran Tekanan Darah
3. Formulir Recall Konsumsi Makanan 24 Jam
4. Analisis Univariat dan Bivariat
5. Dokumentasi